

Ski de fond: Agir – Jeux: Slalom humain

Ce relais ne consacre pas forcément les enfants les plus rapides. La réaction et l'agilité sont deux qualités tout aussi importantes.

Deux équipes de niveau similaire se mesurent l'une à l'autre, sans bâtons, lors d'un slalom humain sur deux pistes identiques et suffisamment longues, si possible en ligne droite.

Les enfants sont placés les uns derrière les autres en observant un écart d'environ cinq mètres. Ils démarrent leur course dès que le camarade placé directement derrière eux les a dépassés, et ils s'arrêtent cinq mètres après celui placé en tête de file.



L'équipe gagnante est celle qui n'a plus de joueurs sur sa piste de slalom.

Variante

plus difficile

- Toute l'équipe avance très lentement durant le slalom humain.

Remarques

- La distance entre les enfants doit toujours être identique.
- Aucun contact physique n'est permis.

Matériel: Quatre cônes (pour marquer les points de départ et d'arrivée)

Bon à savoir

Les relais et les parcours présentent des avantages mais également des inconvénients que le moniteur doit toujours garder à l'esprit. Ce dernier doit établir des règles claires afin que les inconvénients ne soient pas des freins.

Avantages

- Les relais et parcours stimulent l'esprit de compétition.

- Ils renforcent l'esprit d'équipe.
- Ils permettent de se défouler et de travailler à une intensité élevée.

Inconvénients

- La qualité est très souvent mise au second plan.
- Les risques d'accidents sont plus élevés.

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO